

Gambaran Pola Hidup Mahasiswa Perantauan terhadap Kejadian Gastritis di Universitas Samudra, Aceh

The Overview of Overseas Students Lifestyle on Gastritis at Samudra University, Aceh

Cut Shaviatul Bayti, Indah, Jubaidah, Nurul Kholiza Priani, Sri Jayanthi
Prodi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Samudra
Email: cutshavia3006@gmail.com

Abstrak

Gastritis merupakan peradangan dari mukosa lambung yang terjadi akibat iritasi dan infeksi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Pola Hidup Mahasiswa Perantauan Terhadap Kejadian Gastritis Di Universitas Samudra, Provinsi Aceh. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan sectional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa perantauan di Universitas Samudra dengan sampel 40 mahasiswa dan dilaksanakan pada bulan April tahun 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi pola hidup mahasiswa perantauan yang mengalami gastritis di Universitas Samudra disebabkan karena mahasiswa yang jarang makan sehari 3x (62%), diantaranya terdapat 60% mahasiswa yang jarang sarapan pagi. Kemudian, banyaknya mahasiswa mengalami pola tidur yang tidak teratur yaitu sebanyak 22 (55%) mahasiswa hampir selalu tidur larut malam. Pada pola stress sekitar 52,5% dikarenakan mahasiswa hampir selalu memiliki tugas kuliah yang sangat banyak. Pada pola aktivitas mahasiswa hampir selalu memiliki jadwal yang padat dalam perkuliahan sebanyak 40%, dan jarangnyanya mahasiswa melakukan aktifitas olahraga sebanyak 62,5%.

Kata kunci: Pola Hidup, mahasiswa perantauan, gastritis

Abstract

Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa that occurs due to irritation and infection. The purpose of this study was to determine the representation of college student lifestyle to Gastritis incidence at Samudra University, Aceh Province. This study uses a descriptive correlation design with a sectional approach. The population of this study composed of 40 overseas college students at Samudra University and the study was carried out in April 2021. The results showed that the distribution of lifestyles of overseas students who experienced Gastritis at Samudra University was caused by the habit of rarely ate 3 times a day (62%), including 60% of students rarely had breakfast. Then, the number of students experiencing irregular sleep patterns, namely 22 (55%) students almost sleeps late at night. In the stress pattern, about 52.5% of students almost always have a lot of college assignments. In the pattern of student activities almost always have a busy schedule in lectures as much as 40%, and students rarely do sports activities as much as 62.5%.

Keywords: Lifestyle, overseas students, gastritis

Pendahuluan

Dunia kesehatan saat ini dihadapkan pada dua masalah yaitu penyakit menular dan penyakit tidak menular. Telah terjadi peningkatan pada kasus Penyakit Tidak Menular (PTM) yang disebabkan oleh pola hidup manusia. Salah satu penyakit tidak menular yang sering terjadi yaitu Gastritis (Monica, 2019). Gastritis atau biasa disebut masyarakat penyakit maag merupakan peradangan dari mukosa lambung yang terjadi akibat iritasi dan infeksi. Lambung dapat mengalami kerusakan karena proses peremasan yang terjadi secara terus-menerus sehingga lecet dan luka, dengan adanya luka tersebut terjadi inflamasi yang disebut Gastritis (Muhith & Suyoto, 2016). Gastritis sangat dianggap remeh namun gastritis merupakan awal dari sebuah penyakit yang menyusahkan. Penyakit Gastritis jika dibiarkan terus menerus akan merusak fungsi dari lambung dan dapat meningkatkan resiko kanker lambung hingga menyebabkan kematian.

Angka kejadian gastritis di Indonesia relatif cukup tinggi, yaitu 274.396 kasus dari 283,452,952 jiwa penduduk (Huzaifah, 2017). Kasus Gastritis di Indonesia termasuk kedalam 10 besar penyakit tidak menular yang sering terjadi. Berdasarkan survei di Puskesmas Langsa Lama, Kota Langsa, Provinsi Aceh yang berada di dekat Universitas Samudra. didapatkan data tahun 2020, Gastritis termasuk kedalam 10 penyakit terbanyak dengan 1.278 kasus (UPTD Puskesmas Langsa Lama). Diketahui berdasarkan data tersebut pasien paling banyak adalah mahasiswa perantauan yang sedang menjalani pendidikan rentan mengalami gastritis karena berjauhan dari keluarga terutama orang tua. Pola hidup mahasiswa perantauan tersebut berubah karena tidak menerapkan pola hidup sehat yang berdampak negatif bagi kesehatan.

Kejadian Gastritis disebabkan oleh pola hidup tidak sehat antara lain: pola makan tidak sehat seperti makan terlalu banyak, makan terlalu cepat, terlambat makan, makan-makanan yang asam dan pedas (Huzaifah, 2017), pola tidur yang tidak teratur, aktivitas, dan stress (Putri, dkk., 2018). Orang yang mengalami gastritis biasanya merasakan nyeri kembung pada perut, mual, dan perih di uluh hati. Nafsu makan juga menurun drastis yang erat kaitannya dengan kejadian gastritis (Rahma, dkk., 2012). Gastritis dapat dicegah

kambuhnya dengan beberapa cara antara lain makan dengan jumlah kecil tapi sering, banyak minum air putih untuk menetralkan asam lambung yang tinggi, dan mengonsumsi makanan berserat untuk memperlancar kerja saluran pencernaan seperti buah dan sayur (Tamsuri & Windarti, 2016). Berdasarkan uraian diatas dilakukan penelitian untuk meneliti Gambaran Pola Hidup Mahasiswa Perantauan Terhadap Kejadian Gastritis Di Universitas Samudra, Provinsi Aceh.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain Deskriptif Korelasi dengan pendekatan penelitian *cross sectional* dengan cara membagikan kuisioner untuk mengetahui hubungan kebiasaan aktifitas dengan kejadian gastritis pada mahasiswa perantauan di Universitas Samudra.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Samudra, Kota Langsa, Provinsi Aceh. Selanjutnya, penelitian dilaksanakan pada bulan April tahun 2021.

Subjek Penelitian

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa perantauan di Universitas Samudra dengan jumlah sampel sebanyak 40 mahasiswa.

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas faktor pola makan, faktor pola tidur, faktor stress dan aktivitas. Terdapat dua jenis data dalam penelitian ini, yaitu data primer dan data sekunder, data primer diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner sedangkan data sekunder merupakan data laporan kejadian gastritis di Puskesmas Langsa Lama, Kecamatan Langsa Lama- Kota Langsa.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian ini berkaitan dengan distribusi frekuensi faktor pola makan, pola tidur, stress dan aktivitas pada mahasiswa perantauan di Universitas Samudra terhadap kejadian Gastritis ditampilkan pada Tabel 1, Tabel 2, Tabel 3, dan Tabel 4 secara berturut-turut.

Tabel 1. Distribusi perilaku mahasiswa perantauan di Universitas Samudra (n=40)

Perilaku	Pernyataan	Selalu		Hampir Selalu		Jarang		Tidak Pernah	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Pola makan	Saya sarapan pagi	5	12,5	6	15	24	60	5	12,5
	Saya makan 3x sehari	4	10	5	12,5	25	62,5	6	15
	Saya mengonsumsi makanan cepat saji	2	5	19	47,5	18	45	1	2,5
	Saya penikmat kopi	6	15	5	12,5	5	12,5	24	60
	Saya mengonsumsi makanan asam pedas berlebihan	8	20	11	27,5	17	42,5	4	10
Pola tidur	Saya tidur malam selama 8 jam	3	7,5	6	15	21	52,5	10	25
	Saya tidur larut malam	7	17,5	22	55	9	22,5	2	5
	Saya terbangun di tengah malam	5	12,5	9	22,5	20	50	6	15
	Saya mengonsumsi obat tidur ketika tidak tidur	0	0	1	2,5	1	2,5	38	95
	Saya kurang tidur	5	12,5	11	25	15	37,5	15	57,5
Pola stress	Saya sulit menyelesaikan tugas kuliah	5	12,5	6	15	24	60	5	12,5
	Tugas kuliah saya sangat banyak	18	45	21	52,5	1	2,5	0	0
	Saya mengerjakan tugas di waktu <i>deadline</i>	9	22,5	16	38	13	32,5	2	5
	Saya mendapatkan beberapa tugas kuliah di waktu bersamaan	10	25	26	65	4	10	0	0
	Saya mendapatkan tugas praktik lapangan	8	20	8	20	17	42,5	7	17,5
Pola aktivitas	Saya memiliki jadwal kegiatan kampus yang padat	4	10	16	40	15	37,5	5	12,5
	Tugas mengikuti organisasi mahasiswa di kampus	10	25	15	37,5	10	25	5	12,5
	Saya melakukan aktivitas olahraga	3	7,5	5	12,5	25	62,5	7	17,5
	Saya makan terburu-buru	1	2,5	9	22,5	18	45	12	30
	Saya terlambat makan	11	27,5	18	45	9	22,5	2	5

Tabel 1 menunjukkan hasil kuesioner distribusi perilaku pola makan mahasiswa Universitas Samudra bahwasanya kejadian Gastritis mahasiswa perantauan Universitas Samudra disebabkan oleh:

Pertama, pola makan mahasiswa. Sebanyak 62% mahasiswa yang jarang makan sehari 3x, dimana sebanyak 60% terdapat mahasiswa yang jarang sarapan pagi dan hanya 38% mahasiswa perantauan yang makan 3x sehari. Kebanyakan mahasiswa perantauan di Universitas Samudra hanya makan sehari 2x. Hal ini disebabkan karena pola makan yang

disesuaikan dengan jadwal kuliah. Dan juga pernyataan mereka umumnya malas bangun di pagi hari untuk menyiapkan sarapan pagi atau membeli sarapan pagi. Kemudian ada juga mereka makan makanan berat diantara makan pagi dan siang. Sehingga mereka sering melewatkan sarapan pagi atau sebaliknya makan siang. Oleh karena itu, menjaga pola makan sangat penting untuk menjaga kesehatan agar terhindar dari penyakit Gastritis.

Kedua, pada pola tidur mahasiswa perantauan di Universitas Samudra terdapat banyaknya mahasiswa mengalami pola tidur

yang tidak teratur yaitu 22 (55%) mahasiswa hampir selalu tidur larut malam, tugas kuliah menjadi salah satu hal yang memicu mahasiswa harus begadang. Tugas kuliah yang menumpuk membuat mahasiswa mengalami kesulitan memulai tidur dan 9 (22,5%) mahasiswa hampir selalu terbagun tengah malam disebabkan ketegangan, gangguan emosi, kelelahan yang dapat mengganggu fungsi organ tubuh dan stress (Saputra, 2013) sehingga 21 (52,5%) mahasiswa jarang tidur malam selama 8 jam. Seseorang ketika mengalami gangguan pada tidurnya akan mempengaruhi sistem neoreundorin dalam tubuh, salah satunya sistem pencernaan. Ketika mahasiswa memiliki gangguan pada pola tidur maka dapat mengganggu sistem kerja sel gastrin untuk mensekresi asam lambung yang bekerja lebih efektif di malam hari (Okviani, 2011) dengan begitu dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami Gastritis.

Ketiga, pada pola stress mahasiswa perantauan di Universitas Samudra sekitar 12,5% selalu sulit menyelesaikan tugas kuliah, kemudian sekitar 52,5% mahasiswa hampir selalu memiliki tugas kuliah yang sangat banyak. Selain dari kesulitan dalam membuat tugas dan banyaknya tugas, mahasiswa Universitas Samudra juga mengerjakan tugas di waktu yang *deadline* sebanyak 22,5% dalam kategori selalu, dan sebanyak 65% mahasiswa hampir selalu mendapatkan beberapa tugas kuliah di waktu yang bersamaan dan di tambah lagi mahasiswa mendapatkan tugas praktik lapangan sebanyak 20% dalam kategori selalu.

Jadi dalam permasalahan yang dialami oleh mahasiswa perantauan di Universitas Samudra tersebut dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami Gastritis yang meningkat. Hal itu dikarenakan mahasiswa yang kurang beristirahat dan kurang tidur. Penyebab lain dari Gastritis adalah karena pola makan yang tidak teratur, terdapat *helicobacter pylori*, obat-obatan atau sebab lain misalnya beban pikiran yang berat dan dapat menimbulkan stress (Tjokronegoro, 2001). Stress merupakan reaksi fisik, mental, dan kimia dari tubuh terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan dan meresahkan seseorang. Pengertian lain dari stress juga merupakan ketidakmampuan mengatasi masalah yang dihadapi mental, fisik, emosional dan spritual manusia, yang nantinya akan mempengaruhi

kesehatan fisik manusia tersebut (Potter & Perry, 2010).

Keempat, pada pola aktivitas kebanyakan mahasiswa memiliki jadwal yang padat dalam perkuliahan, hal itu dibuktikan yaitu hampir selalu sebanyak 40% dan juga banyaknya mahasiswa yang mengikuti organisasi yaitu 37,5% sehingga mahasiswa banyak yang tidak sempat meluangkan waktu untuk istirahat. Serta banyak mahasiswa dalam aktivitas makannya mengalami keterlambatan, yaitu dibuktikan hampir selalu sebanyak 27,5% dan juga sebagian mahasiswa melakukan aktivitas makan dengan terburu-buru sebanyak 45% dalam kategori jarang. Dikarenakan mahasiswa tidak melakukan istirahat dan memiliki pola aktivitas makan yang salah mengakibatkan terjadinya Gastritis. Selain itu jarangnya melakukan aktifitas olahraga sebanyak 62,5% juga memicu terjadinya Gastritis di kalangan mahasiswa.

Menurut *Mosby's Medical Dictionary* (2009) olahraga yaitu disebut juga dengan aktifitas fisik yang bertujuan meningkatkan kesehatan dan menjaga kesegaran jasmani (fitness) sebagai terapi untuk memperbaiki kelainan (mengembalikan sistem organ) dan fisiologi tubuh. Olahraga tersebut harus dilakukan dengan benar dan rutin agar fungsinya tercapai, hal itu juga dapat memelihara kesehatan terutama dalam kejadian Gastritis pada mahasiswa.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi pola hidup mahasiswa perantauan yang mengalami Gastritis di Universitas Samudra disebabkan oleh sebanyak 62% mahasiswa yang jarang makan sehari 3x. Diantaranya sebanyak 60% mahasiswa yang jarang sarapan pagi. Kemudian, banyaknya mahasiswa mengalami pola tidur yang tidak teratur yaitu 22 (55%) mahasiswa hampir selalu tidur larut malam. Pada pola stress sekitar 52,5% mahasiswa hampir selalu memiliki tugas kuliah yang sangat banyak. Pada pola aktivitas mahasiswa hampir selalu memiliki jadwal yang padat dalam perkuliahan sebanyak 40%, dan jarangnya mahasiswa melakukan aktifitas olahraga sebanyak 62,5%.

Saran

Perlunya pengaturan pola hidup sehat yang harus diterapkan bagi mahasiswa agar terhindar dari penyakit Gastritis.

Daftar Pustaka

- Huzaifah, Z. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Penyebab Gastritis dengan Perilaku Pencegahan Gastritis. *Journal Healthy-Mu*, 1(1), 28-31
- Putri, R.S.M., Agustin, H., & Wulansari. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Timbulnya Gastritis Pada Pasien Di Universitas Muhammadiyah Malang Medical Center (Umc). *Jurnal Keperawatan*, 1(2), 156-164.
- Monica, T. (2019). Hubungan Antara Pengetahuan dan Tingkat Stress Terhadap Kekambuhan Ulang Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Sungai Penuh Tahun 2018. *Menara Ilmu*. Vol.XIII.
- Mosby's Medical Dictionary. 2009."Exercise Definition". Available From:<http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/exercise>
- Muhith A., & Siyoto S. (2016). Pengaruh Pola Makan Dan Merokok Terhadap Kejadian Gastritis Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*. Vol.IX No 3. ISSN 1979-8091.
- Potter & Perry. (2010). Buku ajar fundamental keperawatan, konsep, proses dan praktik volume 2 (edisi 7). Jakarta. EGC
- Okviani, W.(2011). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Program A Fikes. Jakarta:UPN Veteran. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah Vol.3, No.3*.
- Rahma, M., Ansar, J., & Rismayanti. (2012). Faktor Risiko Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Kampili Kabupaten Gowa, Makassar : Bagian Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- Saputra, L. (2013). Catatan Ringkas Kebutuhan Dasar Manusia.Tangerang: Binarupa Aksara
- Tamsuri, A., & Windarti, R. (2016). Jurnal AKP Jurnal AKP. *Jurnal AKP*, 7(1), 23-29
- Tjokronegoro. (2001) *Buku ajar ilmu penyakit dalam. Jilid II. Edisi ketiga*. Jakarta. Balai Penerbit FKUI.